

# ひよこだより



最近、お母さん達の会話で『2歳ってイヤイヤ期で大変！いつまで続くんやろお～』『自分でやりやがるくせにできへんし！』などよく聞かれます。ひよこグループの子ども達はまさにイヤイヤ期真最中！本当に大変です。心理学者アドラーは、子どもの行動には全て目的があると言っています。たとえば、ご飯を食べない時…。もしかしたらその子は眠たいのかも？それとも遊びたいのかも？…そんな子に「早く食べなさい！」と言っても効果はないと言われていきます。お母さんは日々育児や家事に追われ忙しい毎日です。でも、少しだけ子どもを信頼し尊敬してみてもはどうでしょうか。

できた時は、子どもと一緒に喜び「ありがとう」と伝えることも大切なことだそうです。



場 所：小代子育て・子育て支援センター  
時 間：10時～12時頃まで

日	月	火	水	木	金	土
1 6月28日(木)までに申し込みをしてください	2	3 タッチングプール 講師：香美町とと活隊	4 	5 親子なかよし体操 No.1	6	7
8	9 七夕会 	10 7月5日(木)までに材料代と一緒に申し込みをしてください (見本写真あります)	11	12 クレイクチュールを楽しもう！ 講師：石野千津江さん	13	14
15	16 海の日	17	18 スイーツの会	19	20	21
22	23	24	25 	26 「香住探検」 ～イカの一晩干し作り・ クリスタルタワー見学～	27 7月12日(木)までに申し込みをしてください	28
29	30	31				

活動名	持ち物など
タッチングプール	持ち物：タオル、長ぐつ、おにぎり、箸(親子分)お茶等、必要な方は着替え 小代地域局に9時30分集合し出発します。帰りは現地解散です。 場所：香住水産加工組合上屋 時間：10時30分～12時まで
親子なかよし体操	香住 B&G より講師をお願いしています。動きやすい服装で来てください
七夕会	いこいの里高齢者の方たちと七夕飾りを作り交流をします
クレイクチュールを楽しもう！	樹脂粘土で好きな色を作りマグネットやキーホルダー等を作ります
香住探検～イカの一晩干し作り・クリスタルタワー見学	持ち物：エプロン、タオル、長靴(水を流すので必要な方は)、お茶、名前を書いた濯バサミ2個 小代地域局に9時30分集合し出発します。帰りは現地解散です。



子育てにこにこ😊アドバイス

毎日の子育てが楽しく笑顔で過ごせるように簡単なアドバイスを紹介します。

❖よい生活習慣は子どもに贈る最初のプレゼント❖

# ぐっすりねむって たのしくたべて たっぷりあそぼう

## 今月は眠りについてです



### ① ねる前には心も体もゆったりさせよう

ねる前の安心感が深い眠りにつながります。ねる前には、体をゆったりさせて、ほっと安心できるふれあいの時間を持ちましょう。

### ② ぐっすり眠って、すっきりめざめよう

睡眠が足りていると、1日機嫌よく、元気に過ごせます。必要な睡眠時間には個人差がありますが、幼児期や小学校低学年では、連続して10時間前後を目安にしましょう。

### ③ 「行ってきます」の1時間前までに起きよう

ゆとりをもって1日をスタートするために、出かける時刻の1時間前までには、起きましょう。出かける予定がなくても7時頃には起きましょう。



## 子どもの脳には十分な睡眠を

朝起きてから胃腸が動き出すには、20~30分かかります。着替えや朝食、歯みがき、排便などの時間を考えると、出かけるまでに約1時間が必要です。生活をスムーズにさせるためには、朝7時までには起きて、夜9時までには寝るとよいでしょう。この生活を続けると、自律神経がしっかりと働き、心身ともに安定した状態が得られます

\*この資料は子どもの生活習慣づくり行動指標策定委員会・プロジェクトチーム検討会議が作成された【ぐっすりねむって たのしく たべて たっぷり あそぼう】のリーフレットを参考にしています。  
次号からも少しずつ紹介していきます。

ひよこスイーツ  
★チクチクの会

代表:本上啓子  
岡 菜摘



## 夏野菜たっぷりの餃子をつくろう!

日程:7月31日(火)10時~12時  
持ち物:おにぎり、お茶、エプロン等

